

## چکیده

**سابقه و هدف:** افسردگی پس از زایمان از شایعترین مشکلات زنان در سنین باروری می باشد. در سالیان گذشته درمان های دارویی جدید برای درمان اختلال افسردگی معرفی شده اند ولی با توجه به عوارض جانبی داروهای ضدافسردگی و پذیرش بیشتر مادر در دوران شیردهی برای مصرف مکمل های تغذیه ای نسبت به داروهای شیمیایی، این تحقیق با هدف بررسی تاثیر اسیدهای چرب امگا-۳ بر افسردگی پس از زایمان در زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی و آموزشی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در سال ۱۳۸۶ انجام گرفت.

**مواد و روش ها:** این مطالعه یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده دو سوکور بود که بر روی ۱۲۰ زن مبتلا به افسردگی پس از زایمان که شرایط لازم جهت ورود به مطالعه را داشتند انجام گرفت. در ابتدا افسردگی با استفاده از مقیاس تشخیص افسردگی پس از زایمان ادینبرگ، در زنان زایمان کرده ای که ۲ هفته تا ۳ ماه از زمان زایمان آن ها گذشته، تشخیص داده شد. جهت تعیین شدت افسردگی پرسشنامه تشخیص افسردگی بک مورد استفاده قرار گرفت. زنان با افسردگی خفیف و متوسط که امتیاز ۴۶ یا کمتر را کسب کردند وارد مطالعه شده و بصورت تصادفی ۱ گرم کپسول امگا-۳ یا دارونما به مدت ۸ هفته دریافت نمودند. شدت افسردگی قبل از درمان و هر هفته در طی درمان با مقیاس بک اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های تی، تحلیل واریانس یکطرفه با اندازه گیری مکرر و آزمون رابطه مجذور کای در نرم افزار SPSS ۱۴ استفاده شد.

**یافته ها:** دو گروه امگا-۳ و دارونما از نظر مشخصات دموگرافیک اختلاف معنی داری نداشتند. نتایج نشان داد که میانگین شدت افسردگی قبل از درمان در گروه امگا-۳،  $25/4 \pm 9/2$  که پس از درمان به  $17/6 \pm 7/0$  کاهش یافت که از لحاظ آماری معنی دار می باشد ( $P < 0/005$ ). میانگین شدت افسردگی قبل از درمان در گروه دارونما  $34/2 \pm 8/4$  و پس از درمان به  $33/6 \pm 9/3$  تغییر یافت که از لحاظ آماری معنی دار نمی باشد ( $P = 0/57$ ). میزان کاهش امتیاز شدت افسردگی پس از درمان در دو گروه تفاوت آماری معنی داری را نشان می دهد ( $P < 0/01$ ). تفاوت آماری معنی داری در هفته ۴ تا ۸ درمان ثبت شد ( $p < 0/01$ ).

**نتیجه گیری و توصیه ها:** مصرف کپسول امگا-۳ با دوز ۱ گرم در روز به مدت ۸ هفته سبب کاهش شدت افسردگی پس از زایمان می گردد.

**واژگان کلیدی:** افسردگی پس از زایمان، اسیدهای چرب امگا-۳